



# 令和7年度 6月 きゅうしょくこんだてひょう



美郷南学園

日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー <sup>前</sup> <sup>後</sup>	おうちで食 べてほしい 食品
		エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる			
2 (月)	げんりょう 減量わかめごはん	こめ むぎ			わかめごはんのもと	639	りょかうき 緑黄色 野菜
	たんたんめん	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんじん エリンギ たけのこ チンゲンサイ	しょうが しょうゆ さけ にんにく とりがらスープ とんこつスープ コチジャン しお		
	ポークしゅうまい (えだまめ (ゆで枝豆)	(でんぶん パンこ さとう こむぎこ みすあめ)	ポークしゅうまい	えだまめ (たまねぎ)	しお (しょうが こしょう)		
3 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				592	いも類 いも
	こうや どうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	あぶら さとう	ぶたにく こおりどうふ かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん	にほし みりん しょうゆ しお		
	かみかみ和え		ちりめん	ごぼう きゅうり もやし にんじん	ドレッシング しお		
4 (水)	セルフドック	コッペパン さとう	ワインナー	キャベツ	ケチャップ こしょう ウスターーソース しお しょうゆ	659	りょかうき 緑黄色 野菜
	キャロットポタージュスープ	あぶら じゃがいも バター こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ぶなしめじ パセリ	じろワイン こしょう にんじんピューレ とりがらスープ しお		
	アセロラゼリー	アセロラゼリー			(アセロラかじゅう)		
5 (木)	タコライス	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ	にんにく ケチャップ とりがらスープ トマトピューレ ウスターーソース しお チリソース こしょう	563	シサイ 根菜
	ハムとレタスのスープ		ハム	もやし たまねぎ レタス にんじん えのきだけ	とりがらスープ しお しょうゆ こしょう		
6 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				648	くだもの 果物
	かわいの変わり揚げ (甘酢和え)	でんぶん あぶら さとう パンこ ごま こまあぶら	あじ	キャベツ にんじん	ウスターーソース す しょうゆ しお		
	たけ 竹の子のみそ汁		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ	にほし		
9 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				579	くだもの 果物
	あつあ 厚揚げとつくねの中華煮	さとう でんぶん こまあぶら (パンこ)	つくね (とりにく) あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ (にら)	とりがらスープ ちゅうかスープ みりん しょうゆ こしょう (にんにく しお オイスターーソース)		
	きゅうりとわかめのナムル	こまあぶら さとう こま	わかめ とりささみフレーク	きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ		
10 (火)	とうもろこしとあおまめ のごはん	こめ		コーン あおまめ	しお さけ	577	いも類 いも
	かきたまじる	でんぶん	かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう	にほし しょうゆ さけ しお		
	ぶたにく はくさい 豚肉と白菜のピリ辛炒め	あぶら さとう こまあぶら	ぶたにく てんぶら	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ あおビーマン	にんにく しょうが みりん しょうゆ やきにくのタレ さけ ちゅうかスープ トウバンジャン		
11 (水)	ココアトースト	しょくパン さとう マーガリン			ココアハウダー	560	ニヨウゼン 乳製品
	むぎ 麦と野菜のスープ煮	あぶら むぎ じゃがいも	ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん バセリ たいこん ブロックリー	じろワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう		
	フレンチサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお こしょう		
12 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				609	りょかうき 緑黄色 野菜
	たつた あ さばの竜田揚げ (塩昆布和え)	あぶら (でんぶん)	さばのたつあげ しおこんぶ	きゅうり あおビーマン	しょうゆ (しょうが みりん)		
	みぞれ汁		とりにく とうふ わかめ	だいこん えのきだけ にんじん かいわれだいこん	にほし さけ しょうゆ しお		
13 (金)	もずく どん もずく丼	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく もずく こおりどうふ	にんじん あおビーマン カラーピーマン コーン	にんにく しょうゆ トウバンジャン しお こしょう	591	シサイ 根菜
	お だいす 押し大豆のみそ汁	さといも	だいす あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな	にほし		

16 (月)	ドライカレーライス	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん エリンギ あおピーマン あおまめ	あかワイン にんにく カレールウ しょうが ようふうだし カレーこ ケチャップ チャツネ デミグラスソース しお しょうゆ ウスターーソース しお	646 775	ヨウイ 根菜 
	ツナのレモンサラダ	さとう オリーブオイル	まぐろみすに	キャベツ きゅうり コーン にんじん カリフラワー	す レモンかしゅう しょうゆ こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
17 (火) 美郷 の日	むぎ 麦ごはん	こめ(美郷) むぎ				606 727	タコ 卵 
	じとっこ梅みそ焼き (ズッキーニとミニトマトの マリネ)	さとう オリーブオイル	とりにく(西郷) みそ	うめぼし しそ キャベツ ズッキーニ ミニトマト(美郷)	さけ しお こしょう みりん す しょうゆ		
	すまじ汁		とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	にほし しょうゆ しお		
18 (水)	せわりコッペパン	コッペパン				640 768	タマノ 果物 
	ポークピーンズ	あぶら ジャガイモ こくとう	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん パセリ	にんにく あかワイン とりがらスープ しお ケチャップ こしょう トマトピューレ ウスターーソース		
	エッグチーズサラダ		たまご ハム チーズ	キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ しお こしょう		
19 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				576 691	いも類 
	にく どうふ 肉豆腐	あぶら さとう	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ いとこんにゅく チンゲンサイ	さけ にほし みりん しょうゆ		
	せんぎり だいこん すのもの 千切り大根の酢の物	さとう ごま	こんぶ	せんぎりだいこん にんじん キャベツ きゅうり	す しょうゆ		
20 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				624 749	リカオウショウ 緑黄色 野菜 
	さばの生姜煮 (ゆで野菜)	(さとう でんぶん)	さばしょうがに	キャベツ にんじん	しょうゆ (みりん しお)		
	とうふ 豆腐の団子汁	しらたまこ	とうふ とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	にほし		
23 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				551 661	リカオウショウ 緑黄色 野菜 
	ぶたにく だいこん に 豚肉と大根のみそ煮	あぶら さといも さとう	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ こんにゃく あおまめ	さけ しょうゆ		
	す あ ごま酢和え	さとう ごま	わかめ まぐろみすに	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ		
24 (火)	マーぼーなす丼	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく だいすミート みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	にんにく しょうが さけ しょうゆ しお とりがらスープ オイスターーソース トウバンジャン	566 679	カイウ 海藻 
	はるさめ あ もの 春雨の和え物	はるさめ ごまあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ		
25 (水)	マヨネーズパン	マヨネーズパン				601 721	マゼン 豆製品 
	じゃがいものチーズ煮	あぶら ジャガイモ	ワインナー チーズ	たまねぎ にんじん プロッコリー パセリ	しろワイン しょうゆ しお こしょう		
	ほうれん草サラダ		とりささみフレーク	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん コーン	たまねぎドレッシング しお こしょう		
26 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				630 756	サカナ 魚 
	とりにく こんがい 鶏肉と根菜の オイスターーソース炒め	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ ぶなしめじ れんこん カラーピーマン たけのこ	ちゅうかスープ さけ しょうゆ しょうが オイスターーソース しお		
	ちゅうか 中華コーンスープ	ごまあぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきだけ コーン ねぎ	とりがらスープ しお しょうゆ こしょう		
27 (金)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				644 773	いも類 
	ゴーヤチャンプルー	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ ちりめん たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん ゴーヤ もやし	みりん しょうゆ しお こしょう		
	もずくスープ	ごまあぶら	もずく	たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ	とりがらスープ しお さけ しょうゆ こしょう		
30 (月)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ				597 716	コセイ 乳製品 
	とうがん あつか 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮	あぶら さとう	ぶたにく とりにく あつあげ	とうがん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ あおまめ	さけ みりん しょうゆ しお		
	だいこん ぱ 大根葉のみそ汁	さといも	あぶらあげ わかめ みそ	にんじん だいこん ぶなしめじ たいこんぱ	にほし		

★毎日牛乳が付きます。

★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

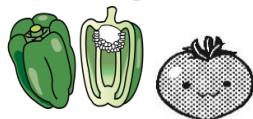
☆今月の旬 ~ ごぼう・とうもろこし・トマト・きゅうり・ゴーヤ・なす・ビーマン・レタス・いんげん・グリンピース・枝豆・冬瓜・梅 ~

☆今月の地産地消 ~ 米・こんにゃく・干しいたけ・ミニトマト・地頭鶏・厚揚げ ~ 

# 食育だより

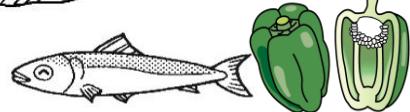
6月

美郷南学園



## 6月は食育月間です

食育とは、生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。



### ～食育で育てたい「食べる力」～

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省『私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画』



## 窒息を防いで安全に食べよう



食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまことにのみ込んだりすると、のどに詰まらせてしまうことがあります。安全に食事をするために、右のイラストの内容に気をつけましょう。



©少年写真新聞社2025

## ～地産地消給食・美郷の日 6月～

6月の美郷の日は、地頭鶏をメインにした献立です。給食で使う地頭鶏は、美郷町のおいしい水と豊かな自然で育った地頭鶏で、西郷のじとっこセンターから届けられています。しっかりと歯ごたえとうまみを味わえる地頭鶏に、梅肉と味噌で作ったタレを付けて焼いて調理し、給食に出す予定としています。



### 6月の「美郷の日」献立【美郷産の食材】<17日(火)実施>

☆麦ごはん ☆牛乳

☆じとっこ梅味噌焼き…【地頭鶏】

☆ズッキーニとミニトマトのマリネ…【ミニトマト】

☆すまし汁

